



STATIONSPLANER FÜR TEILNEHMENDE EINRICHTUNGEN

Der Stationsplaner dient den an einer Nebolus-Rallye teilnehmenden Stationen dazu, sich einen kurzen Überblick darüber zu verschaffen, worum es bei einer Nebolus-Rallye gehen soll. Darüber hinaus soll der Stationsplaner zu Ideen anregen, wie das jeweilige gesundheitsbezogene Angebot der Station an die Rallye-Teilnehmenden vermittelt werden kann. Denn grundsätzlich besteht das Ziel einer Nebolus-Rallye darin, die *navigationale Gesundheitskompetenz* der Teilnehmenden und darüber die langfristige Inanspruchnahme der kennengelernten Angebote zu stärken. Um dies zu erreichen, ist eine niedrighschwellige und spielerische Vermittlungsform erfolgsversprechend und Kern einer Nebolus-Rallye.

Doch was ist mit navigationaler Gesundheitskompetenz gemeint?

Als navigationale Gesundheitskompetenz bezeichnet man die Fähigkeit, gesundheitsbezogene Informationen, die in oder durch Fachakteure im sozialen Nahraum (z. B. Wohnort) einer Person bereitgestellt werden zu *finden*, zu *verstehen*, kritisch zu *bewerten* und im Alltag mit dem Ziel der Förderung, Erhaltung oder Wiederherstellung der Gesundheit *anzuwenden*. Damit diese Kompetenz gestärkt werden kann, ist es wichtig, dass Sie als teilnehmende Einrichtung die einzelnen Dimensionen bei der Stationsplanung berücksichtigen und gezielt adressieren.

Aus diesen vier Dimensionen der navigationalen Gesundheitskompetenz lassen sich für Rallye-Teilnehmende zentrale Fragen ableiten, die auch Sie bei der Stationsplanung berücksichtigen sollten.

Gesundheitsbezogene Informationen und Angebote im sozialen Nahraum			
FINDEN	VERSTEHEN	BEWERTEN	ANWENDEN
Wie gelingt es jungen Menschen gesundheitsbezogene Informationen von Einrichtungen in deren Umgebung zu finden?	Welche Art von Unterstützung können junge Menschen von einer Einrichtung erwarten?	Ist das Angebot einer bestimmten Einrichtung für eine bestimmte persönliche Situation passend?	Wie können sich junge Menschen im Bedarfsfall an eine Einrichtung in deren Nähe wenden (Kontaktdaten, Öffnungszeiten)?
Wie finden sie in einer Einrichtung die richtige Ansprechperson, die ihnen weiterhelfen kann?	Wie sind die Informationen, die sie vor Ort erhalten, zu verstehen (sind diese z.B. eindeutig, klar und auch für Laien zu verstehen)?	Wie können sich junge Menschen ein Bild darüber machen, ob die Informationen zuverlässig, d. h. von hoher Qualität sind?	Wie können sie Ratschläge, die sie in der Einrichtung bekomme, im Alltag auch umsetzen?



Ein Beispiel

Die psychosoziale Beratungsstelle einer Stadt nimmt an einer Nebolus-Rallye teil. Nachdem die Mitarbeitenden der Einrichtung die Wochen zuvor mit den Rallye-Organisatoren in Kontakt standen, um sich abzustimmen und dabei auch im Stationsplaner ihr Vermittlungsformat dokumentiert haben, steht nun der Rallyetag an. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Station sind gut vorbereitet, die ersten Teilnehmenden der Rallye in Empfang zu nehmen und ihnen über den geplanten Programmpunkt das Angebot der Beratungsstelle auf spielerische Weise zu vermitteln. Dies könnte wie folgt aussehen:

1

Rallye-Teilnehmende begeben sich auf den Weg zur Einrichtung

Nachdem die erste Kleingruppe bereits zwei andere Stationen der Rallye besucht hat, wird ihnen nun die psychosoziale Beratungsstelle in der Nebolus App angezeigt. Nachdem sie die Stationsansicht auf der Karte in der App aufgerufen haben, hören sie sich eine kurze Sprachnachricht aus der Story „Das verlorene Mädchen“ an. In der Nachricht wendet sich Mike, Emmas bester Freund, an die Teilnehmenden und bittet sie, die psychosoziale Beratungsstelle aufzusuchen, da er einen Hinweis erhalten hat, Emma könnte dort gewesen sein. Zwei der Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle haben sich vor der Rallye mit der Story vertraut gemacht und wissen daher, dass die Teilnehmenden gleich bei ihnen eintreffen werden, um weitere Hinweise zu Emmas Verbleib zu erhalten.

2

Ankunft der Rallye-Teilnehmenden in der Einrichtung

Nun trifft die Kleingruppe ein und wird von den beiden Mitarbeiterinnen begrüßt. Diese greifen direkt die Suche nach Emma auf und berichten den Teilnehmenden, dass Emma vor zwei Tagen in der Beratungsstelle war und mit einer Kollegin, die gerade im Urlaub ist, gesprochen habe. Im Beratungsraum könnten sich weitere Informationen dazu finden, warum Emma die Beratungsstelle aufgesucht hat. Die Teilnehmenden erkunden dann die Räumlichkeiten der Beratungsstelle und finden im Beratungsraum ein Kreuzworträtsel vor. Ein kurzer Einleitungstext weist sie darauf hin, dass sie das Rätsel lösen müssen, um Näheres über Emma zu erfahren. Die Kleingruppe macht sich nun daran das Rätsel zu lösen.

3

Gestaltung der Aktivität unter Berücksichtigung der Dimensionen von Gesundheitskompetenz

Die im Rätsel gestellten Fragen beziehen sich auf die Hilfe, die Emma bei ihrem Besuch in der Beratungsstelle erfahren hat, um so die Angebote der Beratungsstelle an die Teilnehmenden spielerisch und niedrigschwellig zu vermitteln. Um das Kreuzworträtsel zu erstellen, haben sich die Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle insbesondere noch einmal die Dimensionen der navigationalen Gesundheitskompetenz in Erinnerung gerufen. So konnten sie sicherstellen, dass die Fragestellungen und Antworten des Rätsels die vier Dimensionen der navigationalen Gesundheitskompetenz aufgreifen.

Das Kreuzworträtsel beinhaltet zum Beispiel den Begriff „Sorgentelefon“, an das sich die Teilnehmenden für eine telefonische Beratung wenden können. So lernen sie ein Angebot der



N E B O L U S

Einrichtung kennen (VERSTEHEN) und erfahren, wie sie die Einrichtung bei Bedarf kontaktieren können (ANWENDEN). Ein weiterer Begriff ist „Kostenlos“, wenn nach den Kosten für eine Beratung gefragt wird. Darüber wird den Teilnehmenden verdeutlicht, dass die Angebote kostenlos wahrnehmbar sind (VERSTEHEN). Die ins Kreuzworträtsel einzutragenden Antworten sind dabei so gewählt, dass die Teilnehmenden auch ins Gespräch mit den Mitarbeiterinnen kommen müssen, um die richtige Antwort zu erfahren. Daher ist bereits im Einleitungstext erwähnt, dass für manche Antworten die Auskunft der Mitarbeiterinnen vor Ort notwendig ist.

4

Abschluss und Freischalten der nächsten Einrichtung (Station)

Nachdem die Teilnehmenden die letzte Antwort eingetragen haben, erhalten sie das Lösungswort „Blumentopf“. Im Einleitungstext wurde bereits vermerkt, dass das Lösungswort zu einem neuen Hinweis von Emma führen wird. Die Kleingruppe nimmt nun die Blumentöpfe in der Beratungsstelle genauer unter die Lupe und entdeckt an der Rückseite eines Blumentopfs einen aufgeklebten QR-Code. Nun öffnen die Teilnehmenden die Nebolus-App und scannen den QR-Code ein und erhalten so Emmas nächste Nachricht. In dieser Nachricht beschreibt Emma, warum sie die psychosoziale Beratungsstelle aufgesucht hat und welche Hilfe sie von der Mitarbeiterin im Gespräch erhalten hat. Damit haben die Teilnehmenden auch zugleich die nächste Station freigeschaltet und machen sich so nach dem ca. 20-minütigen Programmpunkt in der psychosozialen Beratungsstelle wieder auf den Weg und setzen die Rallye fort.

Möchten Sie gerne einen Einblick in die Nebolus-Rallye
„Das verlorene Mädchen“ erhalten?

Geben Sie dazu einfach den **Rallye-Code** in die Nebolus App ein. Anschließend startet eine Rallye-Testversion in Fulda, die beispielhaft die ersten Stationen wiedergibt:

47 39 22 95



Weitere Ideen für Aktivitäten an einer Station
finden Sie im [Nebolus HelpCenter](#) ↗



N E B O L U S

STATIONSPLANER FÜR NEBOLUS-RALLYE

in

am

Rallye-Organisation:

Nachdem Sie nun mehr über das Ziel einer Nebolus-Rallye erfahren und ein Beispiel für eine Umsetzungsmöglichkeit kennengelernt haben, können Sie im folgenden Formular festhalten, wie Sie das gesundheitsbezogene Angebot Ihrer Station am Rallyetag vermitteln möchten und was hierfür an Ressourcen notwendig ist.

Um die Rallye-Organisatoren zu unterstützen, lassen Sie Ihnen das ausgefüllte Formular bitte bis zum _____ zukommen.

Kontaktdaten

Einrichtung:

Ansprechperson:

Telefon:

E-Mail:

- 1) Beschreiben Sie bitte kurz, welche **gesundheitsbezogenen Angebote / Themen** Sie den Rallye-Teilnehmenden an Ihrer Station näherbringen möchten (z. B. Freizeitangebote, kulturelle Angebote, allgemeine psychosoziale Beratung, Beratung mit thematischem Schwerpunkt wie bspw. familiäre Krisen etc.).

- 2) Beschreiben Sie bitte, wie der **Programmpunkt** an Ihrer Station genau aussehen wird. Für eine möglichst niedrigschwellige Form der Aktivität können Sie gerne kreativ werden, um die Rallye-Teilnehmenden für das Angebot zu interessieren. Beschreiben Sie auch, wie die Rallye-Teilnehmenden den QR-Code erhalten sollen (z. B. wo dieser zu finden ist).



NEBOLUS

- 3) Beschreiben Sie bitte, wie die **Dimensionen der navigationalen Gesundheitskompetenz** in Ihrer Station adressiert werden. Dabei muss nicht jede einzelne Dimension in gleichem Maße umfangreich adressiert werden. Bitte stellen Sie aber sicher, dass möglichst viele der nachfolgend aufgeführten Dimensionen angesprochen werden.

FINDEN	VERSTEHEN	BEWERTEN	ANWENDEN

- 4) Bitte beschreiben Sie, welche **Ziele** Sie konkret durch den Programmpunkt an Ihrer Station erreichen möchten.
- 5) Bitte geben Sie an, wie viele **Mitarbeitende** Sie für die Durchführung des Programmpunkts an Ihrer Station einplanen.
- 6) Bitte geben Sie an, wie viel **Zeit** Sie pro Gruppe für Ihren Programmpunkt einplanen (Zielrichtung: 10 bis 15 Minuten).
- 7) Möglicherweise kann es zu Wartezeiten an Ihrer Station kommen, wenn eine Gruppe gerade Ihren Programmpunkt durchläuft und eine oder mehrere weitere bereits an Ihrer Station ankommen. Bitte beschreiben Sie, wie Sie mit diesen **Wartegruppen** umgehen möchten.